THE RECOVERY KERNEL

Como começar um Grupo KERNEL

Tudo o que você precisa. Na ordem certa. Do zero.

Você não precisa de uma credencial clínica para iniciar um grupo Kernel. Você precisa: familiaridade com este guia, o roteiro de Formato de Reunião e o julgamento para reconhecer quando algo precisa parar. O Kernel foi construído por alguém em recuperação, para pessoas em recuperação. Esse conhecimento vivido não é um conflito de interesse. É parte do que faz isso funcionar.

O que você está fazendo é criar as condições nas quais as pessoas podem vivenciar algo que as comove. Esse é um trabalho diferente de consertar pessoas — e está disponível para qualquer pessoa que entenda a diferença.

SEÇÃO 1 — Antes de Começar

Faça três perguntas a si mesmo antes de enviar uma única mensagem ou reservar um único quarto:

Por que estou fazendo isso?

As respostas corretas: porque passei por isso e quero oferecer o que me ajudou, porque vejo uma lacuna no que está disponível, porque acredito que as pessoas merecem uma estrutura que priorize a biologia, porque esta comunidade não tem nada assim. A resposta errada: consertar alguém específico. Organizar um grupo para consertar seu familiar, seu parceiro ou seu amigo produzirá os piores resultados para todos, incluindo eles.

2. Estou estável o suficiente para segurar o recipiente?

O facilitador não precisa estar em recuperação há anos. Mas você precisa estar estável o suficiente para que, quando algo difícil acontecer na sala — e vai acontecer — você possa permanecer presente, e não desregular. Se você estiver em recuperação inicial e frágil por conta própria, espere até ter pelo menos 3 a 6 meses de estabilidade razoável antes de assumir o papel de facilitador.

3. Eu tenho pelo menos mais uma pessoa?

Um grupo de uma pessoa não é um grupo. Antes de agendar qualquer coisa, confirme pelo menos mais duas a três pessoas interessadas e disponíveis. Começar com um grupo de três a seis é ideal. A qualidade da presença importa mais do que o número de pessoas.

SEÇÃO 2 — O Que Você Precisa

2A — MATERIAIS (TUDO GRÁTIS)

☐ Livro Principal Recovery Kernel — ciência e protocolos completos. Baixe grátis: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ou github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ Leitura de áudio do YouTube — gratuito, pesquisável, sem necessidade de conta: pesquise 'Recovery Kernel' no YouTube. Ouça antes do primeiro encontro.

☐ Roteiro de Formato de Reunião — o roteiro completo do facilitador. No repositório em /meetings/

☐ Guia Rápido do Facilitador — o que é cada arquivo e quando usá-lo

☐ Formulário de Admissão do Participante — preencher antes da Sessão 1 ou na Sessão 1

☐ Cartão Tipo — um por participante, impresso ou compartilhado na tela

☐ Ritual de Introdução — ler antes da Sessão 1

☐ Biblioteca de Atividades — 50 atividades; escolha uma por reunião
☐ Guia de Termos — para quem deseja definições em linguagem simples
☐ Amigo do Bartender — se sua reunião for perto de um bar ou em um local de evento

2B — SOMENTE PARA O FACILITADOR (LEIA ANTES DA SESSÃO 1)

☐ Módulo de Psicodrama — leia na íntegra antes da Sessão 3 ou 4; não use antes que a confiança seja estabelecida
☐ Roteiros de Dramaturgia — sete peças completas para a Sessão Criativa
☐ Guia de Aterramento — saiba estas técnicas antes do primeiro encontro
Guia de Conflito — leia antes da primeira reunião. Conflito virá.
Guia de Limites — sua referência quando alguém ultrapassa os limites do container
☐ Material Informativo para Profissionais de Saúde — mantenha uma cópia; entregue a qualquer participante que deseje compartilhar com o médico.

2C — SUPRIMENTOS FÍSICOS

Item	Propósito	Notas
Água (o suficiente para todos)	O ritual de abertura requer água. Cada participante. Cada reunião.	A água da torneira está boa. Garrafas, se necessário.
Cartões Impressos de Tipo	Um por participante. Eles guardam.	Ou compartilhamento de tela se for digital.
Formulários de Admissão Impressos	Um por novo participante	Imprimir ou compartilhar como PDF
Roteiro de Formato de Reunião Impresso	Facilitador apenas — seu roteiro	Mantenha marcado e com abas
Cadeiras dispostas em círculo	O ambiente físico sinaliza igualdade	Sem linhas. Sem palco. Sem frente.
Opcional: quadro branco ou papel grande	Para exercícios visuais em alguns protocolos	Não é necessário Sessão 1
Opcional: talco (para Módulo 1 de Psicodrama)	O ritual do objeto — veja o Módulo de Psicodrama	A confiança só é construída — não na Sessão 1
Números de emergência visíveis	CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida e SAMU: 192 expostos ou mencionados na abertura	Inegociável

SEÇÃO 3 — Encontrando Seus Participantes

Você está procurando pessoas que tentaram abordagens padrão de recuperação e as consideraram insuficientes. Pessoas que são céticas em relação ao enquadramento religioso, que têm uma mente curiosa sobre biologia, ou que passaram por tratamento fracassado o suficiente para estarem dispostas a tentar uma estrutura diferente.

Onde encontrá-los:

Onde	Como	O que dizer
Comunidades de recuperação existentes	Deixar uma nota / Conversar com as pessoas depois das reuniões	Estou começando um grupo para pessoas que tentaram AA e descobriram que algo estava faltando.
Organizações de redução de danos	Fazer parceria com trocas locais de agulhas, distribuidores de Naloxone, trabalhadores de alcance	Somos focados na biologia e não julgadores. É bem-vindo usar no momento.
Mídias sociais (Reddit, grupos do Facebook, Discord)	Postar em r/addiction, r/recoverywithoutAA, grupos de recuperação locais	Link para o GitHub ou archive.org. Deixe que os materiais falem.
Hospitais e centros de tratamento	Deixe os Guias do Facilitador e Formulários de Admissão nas salas de espera	Pergunte aos coordenadores de alta se eles distribuirão
Bibliotecas e instituições prisionais	Entre em contato com o coordenador da biblioteca — os materiais são CC0 (domínio público)	O Compêndio foi especificamente projetado para este contexto
Centros LGBTQ+ e organizações comunitárias	A estrutura do Kernel é especificamente adequada para comunidades com carga elevada de estresse de minoria.	A biologia explica a maior prevalência — sem necessidade de enquadramento de vergonha
Profissionais de saúde	Fornecer aos prestadores o Material Informativo para Profissionais de Saúde — e pedir que eles encaminhem os pacientes apropriados.	Um encaminhamento de prescritor pode preencher um grupo

SEÇÃO 4 — Escolhendo um Local

A sala não é neutra. O ambiente estabelece o tom neuroquímico para a reunião antes que alguém diga uma palavra. Aqui está o que otimizar:

Acessível por transporte público

Muitos participantes podem não ter carros. Se eles tiverem que dirigir por 45 minutos, a frequência cairá após a Sessão 3.

Cadeiras que podem formar um círculo

Sem assentos de auditório. Sem fileiras fixas. O formato é em círculo. Se a sala não permitir um círculo, encontre uma sala diferente.

Espaço para movimento

A Biblioteca de Atividades requer a capacidade de se mover. Um cômodo pequeno sem

espaço livre no chão limita o que você pode correr.

Baixa estimulação sensorial

O zumbido fluorescente de teto, sistemas de ar barulhentos e ambientes distrativos elevam o nível de ativação para perfis de ansiosos. A luz natural e a acústica gerenciável são importantes.

Privado o suficiente para a honestidade

Se as pessoas puderem ser ouvidas do corredor, elas não compartilharão honestamente. Porta fechável. Não um canto de cafeteria.

Disponível consistentemente

A continuidade das sessões constrói confiança. Um espaço que você pode ter toda semana no mesmo horário vale mais do que uma sala mais bonita que você só consegue acessar esporadicamente.

Opções de local para considerar:

Tipo de Local	Melhor Para	Notas
Salas de reunião do centro comunitário	Grupos comunitários gerais; acesso estável e recorrente	Geralmente gratuito ou de muito baixo custo para organizações comunitárias registradas
Salas de reunião de biblioteca pública	Grupos menores (3–10); excelente para participantes de reintegração prisional	Localização gratuita, acessível e de baixo estigma
Espaço de igreja ou comunidade de fé	Importante: enquadre como secular desde o primeiro contato. Algumas comunidades oferecerão espaço mesmo para grupos não religiosos.	Pode vir com condições — revise quaisquer requisitos cuidadosamente
Centro da comunidade LGBTQ+	Grupos específicos LGBTQ+; contexto de estresse de minoria já entendido	Geralmente têm suporte de facilitador e rede de encaminhamento embutidos
Sala de conferências do centro de tratamento	Contexto clínico com sistema de referência integrado; os participantes já estão identificados	Requer relacionamento com a equipe de tratamento
Online (Zoom, Google Meet)	Baixas barreiras de acesso; funciona para participantes rurais ou pessoas com limitações de mobilidade	Psicodrama e atividades de movimento não funcionam bem online — adapte-se conforme necessário.
Biblioteca de prisão / estabelecimento prisional	Especificamente projetado para na Compendium; população de maior necessidade	Requer aprovação institucional; comece com o coordenador da biblioteca

SEÇÃO 5 — A Carta do Grupo

Leia isso em voz alta na primeira sessão e poste onde possa ser visto. É o recipiente. O recipiente torna tudo mais possível.

Recovery Kernel — Carta do Grupo

Ler no início da primeira sessão de cada grupo.

Este é um grupo Kernel.

Estamos aqui porque as respostas padrão não funcionaram — não porque não nos esforçamos o suficiente, mas porque estávamos seguindo o manual errado.

Isto não é um programa de 12 passos. Nós não pedimos que você desista. Nós pedimos que você entenda.

Nós somos biologia-primeiro. O que o levou à substância provavelmente não foi fraqueza. Foi sua arquitetura cerebral específica procurando a única solução que podia encontrar. Vamos olhar para essa arquitetura, nomeá-la e construir algo melhor.

Você não precisa estar sóbrio para estar aqui. Você não precisa ter ficado sóbrio por um certo número de dias. Você só precisa estar disposto a tentar entender o porquê.

O que é dito aqui fica aqui. O que é sentido aqui é seu para levar consigo.

Você não será diagnosticado, julgado, envergonhado ou pressionado. Você será solicitado a ser honesto — com o grupo e consigo mesmo. A honestidade é o único requisito.

O facilitador não é seu terapeuta, seu padrinho, ou sua autoridade. Ele é a pessoa que segura o container. Vocês são quem faz o trabalho.

Nos encontraremos em [dia e hora]. Usaremos [nome do local]. Terminaremos em [hora de término]. O tempo é respeitado aqui porque o tempo de todos importa.

Se você estiver em uma emergência médica: ligue para SAMU: 192. Se você estiver em uma crise de saúde mental: ligue ou envie mensagem de texto para CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida. O facilitador é treinado para conectá-lo a esses recursos. Eles não são um substituto para eles.

Começamos.

SEÇÃO 6 — Suas Seis Primeiras Sessões — O Que Executar

#	Foco Principal	Materiais	Notas
1	Admissão + Abertura	Roteiro de Formato de Reunião, Formulário de Admissão, Cartão de Tipo, Ritual de Apresentação	Ler a Carta Magna. Realizar o Ritual de Introdução. Completar os Formulários de Admissão. Atividade Curta (Contagem de Polichinelos ou similar). Sem conteúdo profundo ainda — estabelecer a segurança primeiro.
2	Arquitetura — Quem você é biologicamente?	Protocolo 06 (autoavaliação COMT + MTHFR)	Apresentar o framework Guerreiro/Preocupado. Revisar o assessment COMT juntos. Esta é a primeira sessão de protocolo. Começar o brain-typing suave.
3	O Sistema de Suprimento	Protocolo 07 (Formação de Vias) + Referência do	**MTHFR** e Metilação em Linguagem Simples: Contando a História

		Capítulo 2	Imagine que seu corpo é uma cidade muito movimentada, e para que tudo funcione — desde o seu humor até a forma como você digere os alimentos — é preciso que muitas coisas sejam construídas e desconstruídas. É aí que entra a metilação. **O que é Metilação?** Pense na metilação como um processo de "colagem" ou "montagem". É o processo pelo qual o corpo adiciona pequenos grupos químicos chamados grupos metil. Esses grupos são como peças de LEGO que os nossos sistemas usam para construir e ativar coisas vitais. Eles são essenciais para que nosso DNA funcione corretamente, para que nossos hormônios sejam produzidos e para que nosso cérebro consiga se comunicar. **E o que é o gene MTHFR?** O gene **MTHFR** é como o manual de instruções que ensina ao seu corpo como fazer uma enzima específica. Essa enzima é uma das "operárias" mais importantes da cidade do seu corpo, pois ela é responsável por ajudar a processar e ativar o material que usamos na metilação. **A História Juntos:** Para que a metilação aconteça de forma suave e eficiente, precisamos que a enzima que o gene **MTHFR** ajuda a criar esteja funcionando bem. Se houver variações nesse gene, é como se o manual de instruções estivesse um pouco diferente, e a "operária" teria que trabalhar mais para fazer o trabalho de montagem (metilação). Em resumo: A metilação é o processo de construção e ativação do corpo, e o gene **MTHFR** é um dos guias que ajuda a garantir que esse processo aconteça sem problemas. *** **Atividade: Prática de Aterramento (Grounding)** Quando nos sentimos ansiosos ou sobrecarregados, nosso sistema nervoso pode ficar "flutuando" em pensamentos. O aterramento nos ajuda a lembrar que estamos aqui, neste momento, neste lugar.

			1. **Pare e Respire:** Pare o que estiver fazendo. Respire fundo, contando mentalmente até quatro enquanto inspira, segurando por um pouco, e expirando lentamente contando até seis. Repita isso três vezes. 2. **Conexão Física:** Sente-se ou fique em pé e sinta o peso do seu corpo. Preste atenção em como seus pés tocam o chão. Sinta a textura do chão sob você. 3. **Cinco Sentidos:** Nomeie mentalmente (ou em voz baixa): * Cinco coisas que você pode **ver** ao seu redor. * Quatro coisas que você pode **tocar** (sua roupa, a mesa, etc.). * Três coisas que você pode **ouvir** (o trânsito, o ar-condicionado, sua respiração). * Duas coisas que você pode **cheirar**. * Uma coisa que você pode **saborear** (ou apenas notar o gosto na sua boca).
4	O Sistema de Freios (se relevante para o seu grupo)	Referência do Capítulo 10 + Autoavaliação GABRA2	Realizar a autoavaliação GABRA2 SOMENTE após o estabelecimento de confiança. Manter números de crise visíveis e informados. Esta sessão pode desencadear fortes reações.
5	Primeira Sessão Criativa	Guia de Sessão Criativa — executar todos os 8 blocos	Marco mensal. Permita os 120 minutos completos. Isso produz o primeiro artefato de grupo compartilhado. Isso muda o ambiente.
6	Revisão de Protocolo + Emparelhamento por Pares	Acompanhamento de Progresso, Protocolo 06, estrutura de apoio entre pares	Primeiro, analisar os dados do rastreador. Apresentar o conceito de pareamento de pares — participantes experientes pareados com os mais novos para contato entre sessões.

SEÇÃO 7 — Lidando com as Coisas Difíceis

Situação	O que fazer	O que Não Fazer
Alguém compartilha que usou esta semana	Reconhecer sem julgamento. "Obrigado por ser honesto. Vamos ver o que desencadeou isso." Use como dado.	Dizer 'você quebrou sua sequência' ou contar dias. Não há sequências no Recovery Kernel — há direção.
Alguém está claramente em crise aguda.	Vamos desacelerar a reunião. Aborde diretamente: 'Você está seguro(a) agora?' Conecte-se ao CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida ou SAMU: 192 se	Mantenha o protocolo em execução. A segurança vem antes do conteúdo, sempre.

	necessário. Permita que o restante do grupo mantenha o espaço.	
Um conflito eclode entre os participantes	Use o Guia de Conflito. Diminua o ritmo. Uma voz de cada vez. Nomeie o que está acontecendo: "Há atrito aqui. Vamos desacelerar."	Tome lados. Resolva suavizando. Conflitos bem gerenciados constroem confiança.
Alguém revela trauma inesperadamente	Vá para o aterramento imediatamente. Use as técnicas do Guia de Aterramento. Feche o trabalho de conteúdo. Termine com segurança.	Continue a sessão conforme planejado. O estado do quarto mudou — responda ao que é real.
O facilitador está tendo uma sessão difícil.	Estou tendo mais dificuldade em manter o container hoje à noite. Vamos respirar juntos. A honestidade do facilitador dá permissão ao grupo para ser honesto.	Continuar apesar de estar claramente desregulado. O grupo acompanha o sistema nervoso do facilitador.
O participante não retorna	Contate uma vez — não repetidamente. 'Percebemos que você não estava lá. Você é bem-vindo de volta quando quiser.' Depois, deixe para lá. Perseguir pessoas viola a autonomia na qual o Kernel é construído.	Pressão. Culpa. Vergonha em grupo. Estes replicam as dinâmicas que impulsionaram o uso desde o início.

SEÇÃO 8 — Após o Primeiro Ano

O arco do protocolo Kernel é de 12 meses. Esse é o desenho. Após 12 meses, a base biológica deve estar estabelecida, a linha de base neuroquímica deve estar se aproximando da homeostase, e o trabalho comportamental e ambiental deve estar bem encaminhado.

O que acontece com o grupo após o Ano 1 depende do grupo. Alguns grupos continuam com protocolos avançados do Volume VII do Compêndio. Alguns fazem a transição para o apoio entre pares sem estrutura de reunião formal. Alguns se dissolvem porque o trabalho está feito. Todos estes são resultados apropriados.

Suplementos: os participantes não são obrigados a tomá-los para sempre. O protocolo diz para tomá-los até que você se sinta 'melhor' — até que a linha de base neuroquímica seja restaurada. Se estresse ou doença significativos causarem desestabilização, eles podem retornar ao seu conjunto de base para restaurar o sistema. Isso não é dependência de suplementos. É manutenção do terreno genético.

Seu papel como facilitador: se um participante completou o arco de 12 meses e fez o trabalho, a coisa mais honesta que você pode dizer é 'você conseguiu. Você não é obrigado a continuar vindo.' O objetivo nunca foi construir um grupo que as pessoas não pudessem deixar.

SEÇÃO 9 — Autocuidado do Facilitador

Você não pode segurar o contêiner se você é quem precisa ser segurado. Estes não são opcionais:

· Execute seu próprio protocolo Kernel. Você não pode pular o formulário de admissão porque você é o facilitador.

· Tenha um contato de desabafo — alguém que não esteja no seu grupo e que você possa ligar depois de sessões difíceis.

· Pule sessões quando precisar. Designe um co-facilitador com antecedência suficiente para usá-lo.

· Acompanhe suas próprias métricas. O esgotamento do facilitador é um risco de recaída, e não um revés profissional.

· Use os recursos de crise por conta própria se precisar. CVV: 188 | Centro de Valorização da Vida. SAMU: 192. Seu prescritor. Este trabalho é exigente.